**Spiedini di patate dolci**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**



**Ingredienti per 4 persone:**

2 patate dolci da 250 gr l’una

2 zucchini da circa 150 gr l’uno

1 melanzana da circa 250 gr

150 gr di champignon di grandezza media

2 cipolle rosse da circa 60 gr l’una

2-3 gambi di salvia

3 cucchiai di olio d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

3 cucchiai di crema di aceto balsamico

200 gr di panna acida

Spiedini di legno

**1.** Lavate le patate dolci e cuocetele con il coperchio per circa 15-20 minuti in acqua abbondante. Scolatele, raffreddatele sotto l’acqua corrente e lasciatele raffreddare.

**2.** Nel frattempo pulite gli zucchini e la melanzana, lavateli e asciugateli con la carta da cucina. Pulite gli champignon. Sbucciate le cipolle e tagliatele in quattro parti. Lavate la salvia, scuotetela fino ad asciugarla e staccate le foglioline dal gambo.

**3.** Sbucciate le patate dolci, dimezzatele nel senso della lunghezza e tagliatele in grossi pezzi. Infilate negli spiedini i pezzi di patata e le verdure che avete preparato alternandoli.

**4.** Riscaldate l’olio d’oliva in una bistecchiera grande, trasferite gli spiedini e cuoceteli per circa 10 minuti su tutti i lati. Prima del termine cottura aggiungete le foglie di salvia. Salate e pepate gli spiedini e disponeteli sui piatti. Decorate con gocce di crema di aceto balsamico e cospargete con la salvia. Accompagnate con la panna acida.

**Tempo di preparazione:** circa 1 ora

**Valori nutrizionali per porzione:**

Energia: 380 kcal / 1590 kJ

Proteine: 7,5 gr

Grassi: 20,3 gr

Carboidrati: 41 gr

UP: 3,3

UP/100 gr: 0,8